



Habichuelas

A ENTERARSE

Las habichuelas y los frijoles secos se originan en la misma especie de plantas. Las distintas variedades se cosechan en distintas etapas de crecimiento.

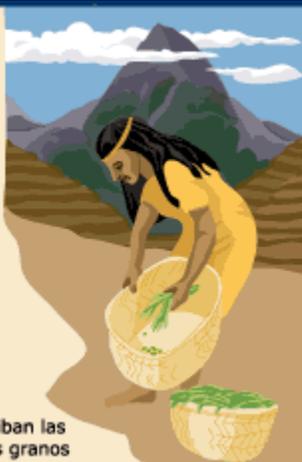


Las habichuelas se cosechan cuando las vainas están nuevas y tiernas.

Las variedades de frijoles se cosechan cuando las vainas están secas y las semillas o granos están duros.

ORÍGENES

Las habichuelas se originaron en una planta proveniente de Centroamérica y Suramérica. Los seres humanos empezaron a cultivarlas en Perú hace más de 7,500 años—antes de que cultivaran maíz o hicieran cerámica.



se trillan o criban las vainas por los granos

CLASIFICACIÓN DE LAS HABICHUELAS

La habichuela común pertenece a la familia de las leguminosas.



nódulos

Muchas leguminosas tienen nódulos en las raíces donde viven bacterias especiales llamadas Rhizobia. Estas bacterias pueden tomar el oxígeno del aire y darle una forma que pueden emplear las plantas.

FAMILIA Fabaceae

(Familia de las leguminosas)

habichuela redonda

habichuela común

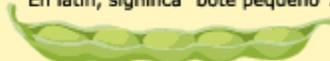


Existen como 18,000 especies en la familia de las leguminosas, que incluye guisantes y muchas otras legumbres que producen semillas o granos en vainas.

GÉNERO

Phaseolus

En latín, significa "bote pequeño".



La vaina de la habichuela tiene, precisamente, la forma de un bote pequeño.

ESPECIE

vulgaris

significa "común".

Esta especie de habichuela es muy cultivada, tanto para comerla nueva como para frijol seco.



LA PLANTA DE HABICHUELA

Existen dos tipos principales de habichuela—de mata o de parrá.

Habichuela de mata



Las florecitas pueden ser blancas, rojas o moradas.



Las vainas pueden ser verdes, amarillas, moradas o rojas.



Las hojas tienen tres hojillas, redondeadas junto al tallo y puntiagudas en el ápice.

La habichuela de parrá necesita soporte.



Las habichuelas están de cosechar cuando tienen el ancho de un lápiz y las vainas se parten muy fácilmente.



USOS

Las habichuelas se pueden usar en fritura ligera, guisados y sopas. También se pueden cocinar al vapor y comer enseguida o se pueden mezclar en ensaladas.

